

GUÍA PRÁCTICA DE MINDFULNESS



LOZANO PÉREZ, JOSÉ LUÍS

SYNOPSIS

¿Coges el coche de buena mañana, llegas al trabajo y te preguntas, cómo he llegado? ¿Te cuesta centrarte y concentrarte? ¿Padeces los efectos secundarios del multitasking? ¿Te cuesta ser consciente del ahora y disfrutar del presente? Seguro que a veces te has hecho estas preguntas u otras por el estilo; todas ellas tienen un denominador común que es mindfulness.

En este libro encontrarás respuesta a todas estas preguntas y otras; estamos ante una obra que aglutina los estudios e investigaciones sobre mindfulness y los adapta y aplica al entorno no solo personal y social sino también laboral. Incluye meditaciones para que vayas practicando, porque el secreto será practicar, practicar y practicar. Con un estilo claro, sugerente y riguroso a la vez. Un libro esencial e imprescindible para cualquier persona que comparta la inquietud de entrenar su mente para no ser esclavo ni del pasado ni del futuro.

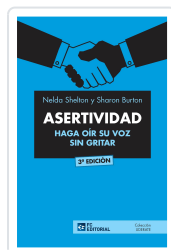
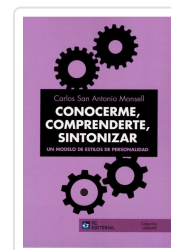


Editorial	FUNDACION CONFEMETAL - FC EDITORIAL
Subject	Mente, cuerpo y espíritu: pensamiento y práctica
Collection	LIDERATE
EAN	9788419272966
Status	Disponible
Binding	Tapa dura
Pages	212
Size	130x200x0 mm.
Weight	315
Price (Tax inc.)	11,00€
Release date	28/09/2023

« Este libro es fruto del compromiso del autor con la práctica de Mindfulness desde hace años, y de su constante dedicación en crear recursos para el bienestar de las personas en el entorno laboral. Espero que su contribución anime a descubrir los beneficios que aporta la Atención Plena».

Luis Gregoris de la Fuente....

Related Titles

ESCUCHA EFICAZ
JIM DUGGERASERTIVIDAD
NELDA SHELTON,
SHARON BURTONAUTOESTIMA
MARC TOWERSCONOCERME,
COMPRENDERTE,
SINTONIZAR
CARLOS SAN
ANTONIO MONSELL